

Les Exercices Spirituels dans la Perspective du Sens

Une réflexion psycho-spirituelle de la dynamique des Exercices



**Bienvenu
MATANZONGA
Mambyanga,
Jésuite.**

Doctorant en
Counseling Theology à
Santa Clara University,
USA.

matdux@yahoo.fr

Introduction

L' Afrique s'interroge sur le « silence » de Dieu. Elle refuse de céder à une mort annoncée : « Non. Je ne mourrai pas, je vivrai » ⁽¹⁾. Jusqu'à quand perdurera la situation de confusion sociopolitique et de crise de sens ? De quoi sera fait le futur de l'Afrique ? Que vaut son espérance ? Où est l'action de Dieu en Afrique ? Comment faire pour que le chrétien en Africain agisse de manière positive face aux défis qui sont les siens ? Par rapport aux *Exercices Spirituels*, la grande question demeure : peuvent-ils offrir au chrétien africain d'aujourd'hui une réponse adéquate par rapport à l'assomption du sens ? Que peut être l'apport des Exercices Spirituels pour que ce dernier ne retombe dans l'instabilité, l'apathie, la haine, le tribalisme, la corruption, l'attentisme, la pauvreté et la misère ? Comment les Exercices Spirituels peuvent constituer un moyen efficace pour l'aider à chercher, à trouver et à donner un sens à son existence ?

Cet article essaiera de répondre à une question fondamentale : les Exercices Spirituels d'Ignace de Loyola peuvent-ils offrir un cadre acceptable où les chrétiens en Afrique peuvent se réconcilier avec eux-mêmes et s'engager à chercher, à trouver et à donner un sens à leur existence ? Peuvent-ils être perçus comme un catalyseur capable de déclencher un nouveau départ de l'Afrique en quête de sens ? A mon avis les *Exercices Spirituels* constituent une dynamique spirituelle de grande valeur pour tout chrétien.

Comme jésuites, l'expérience des Exercices nous est familière. Nous effectuons, chaque année, une retraite ignacienne de huit jours, appelée aussi *octiduum*. Aussi, deux fois l'an, certains d'entre nous expérimentent la beauté et la grandeur de Dieu juste avant les célébrations de Noël et de Pâques, lors de *tridua*, la version abrégée des Exercices. Chaque année, nous expérimentons de nouvelles grâces, éprouvons de nouvelles émotions et adoptons de nouvelles résolutions. Au moins deux fois dans sa vie, tout jésuite accomplit la version complète de trente jours des Exercices, notamment au début de sa formation du noviciat et à la fin de la formation, au cours *troisième An*, avant la profession des

(1) Ntima NKANZA, « Non. Je ne mourrai pas, je vivrai. » *Méditations sur le cheminement christologique en Afrique* (Kinshasa : Editions Loyola, 1996), p. 15.

Grands Vœux. Loin d'être une 'routine spirituelle' imposée par la Compagnie de Jésus, les Exercices sont une invitation à la recherche constante du sens, dans l'*ici* et *maintenant* de l'existence de ceux qui la font. Mon expérience comme accompagnateur, prédicateur et exerçant l'atteste ⁽²⁾. Néanmoins, pour qu'ils atteignent des résultats escomptés dans le Continent noir, les Exercices Spirituels doivent être contextualisés, c'est-à-dire inculturés et enracinés dans les réalités propres à l'Afrique.

Les Exercices Spirituels sont l'œuvre de Saint Ignace de Loyola ⁽³⁾. Après une longue période de maturation personnelle et spirituelle, le fondateur de la Compagnie de Jésus a mis au point ce chef d'œuvre spirituel qui va révolutionner la chrétienté : du Moyen Âge à nos jours, de l'Europe en Amérique, en passant par l'Asie, l'Océanie et l'Afrique. A travers la flexibilité et l'ouverture qu'ils offrent, les Exercices Spirituels touchent les peuples et les cultures les plus divers, les transforment et les stimulent à la recherche de sens : « qu'est-ce que j'ai fait pour le Christ, qu'est-ce que je fais pour le Christ, qu'est-ce que je ferai pour le Christ » ⁽⁴⁾ ?

Le but de cet essai est de démontrer que les Exercices Spirituels d'Ignace de Loyola peuvent faire découvrir ou redonner un sens à la vie du retraitant africain. Ils peuvent aider ce dernier aussi bien spirituellement que psychologiquement. Partant d'ici, je voudrais développer les Exercices Spirituels dans son entièreté : *Annotations* et le *Principe et Fondement* que le long des *Quatre Semaines*. Dans cet article, je démontrerai comment les Exercices spirituels peuvent effectivement aider à trouver ou à retrouver le sens de sa vie.

I. Les *Exercices Spirituels*

I.1. Sens, Ignace de Loyola et Dynamique des *Exercices Spirituels*

Ignace de Loyola a connu une vie mouvementée, une existence agitée par des hauts et des bas, une vie de tous les extrêmes. Il a été très attaché à sa destinée de cavalier et de page, cherchant à satisfaire aussi bien l'autorité politique et civile à laquelle il avait voué loyauté et révérence et une certaine dame de la cour vers qui ses énergies et son attention étaient tournées. Ces deux facteurs transparaissent dans le corps des Exercices, son chef d'œuvre spirituel. Ceci, notamment quand Ignace décrit le Royaume de Cieux dans

⁽²⁾ Exerçant signifie celui qui fait les Exercices, le retraitant donc.

⁽³⁾ De son vrai nom Íñigo de Oñaz y Loyola, Ignace est né à Azpeitia (dans l'actuelle Espagne) en 1491 et est mort à Rome (Italie) en 1556. Il est l'auteur des *Exercices spirituels* et le fondateur de la Compagnie de Jésus dont il a été le premier Supérieur Général.

⁽⁴⁾ *Exercices Spirituels*, n° 53.

(⁵) A partir d'ici, j'utiliserai la traduction de Edouard Gueydan : « *Ignace de Loyola. Les Exercices Spirituels* (Paris : Desclée de Brouwer, 1985) » pour toutes les citations relatives aux *Exercices Spirituels*. Je me servirai seulement des numéros, et non pas des pages. (91 à 120 et 136 à 148)

(⁶) John O'MALLEY, *The First Jesuits* (Cambridge: Harvard University Press, 1995), 38.

(⁷) L'illumination du *Cardoner* est une expérience fondatrice dans la vie spirituelle d'Ignace de Loyola. A travers une vision, l'auteur des Exercices confirma son appel de Dieu à la conversion. C'est à *Manresa* (Espagne) qu'Ignace de Loyola avait commencé à systématiser son expérience de prière. Il y est resté pendant presque une année (entre 1522-1523) vivant en ermite.

(⁸) La première version des Exercices, la *versio prima* fut écrite en latin en 1541. Après une retouche six ans plus tard, la version originale avait donné lieu à ce qui est connu aujourd'hui comme la *vulgate*, à partir de laquelle les *Exercices Spirituels* ont été traduits en italien en 1555. La complète version verra le jour en 1544.

les méditations de l'*Appel du Roi temporel* et de deux étendards où les qualités du roi Jésus sont inspirées de celles des rois qu'il a servis, notamment en Espagne (⁵).

Les Exercices Spirituels constituent un ouvrage de découverte ou de redécouverte de sens. En effet, Ignace les a écrit en ayant en tête quelqu'un qui serait en phase de faire un choix durable de vie pour un meilleur futur, par exemple se marier, se choisir une profession, etc. (⁶) L'image et la place spéciale réservées à la vierge Marie méritent aussi d'être soulignées. Ignace de Loyola innove en affirmant que Marie est la première à qui Jésus a apparu après sa résurrection (Ex., 299). Notre Dame fait sens dans la vie de Jésus comme elle fait sens dans la tradition chrétienne. Marie intercède pour l'humanité pécheresse et la conduit vers son fils. Toujours pour insister sur l'importance de Marie dans les Exercices Spirituels, Ignace de Loyola suggère au retraitant de faire un colloque à la Vierge Marie, privilège réservé à la Sainte Trinité (Ex., 63).

Après une convalescence intéressante et une conversion riche en sens (expérience humaine et spirituelle), Ignace de Loyola passait de l'étape de novice à celle de maître spirituel, devenant ainsi une cible aussi bien pour ses admirateurs que pour ses détracteurs. Quelques fois contesté et interpellé par ceux qui l'ont qualifié de *alumbrados*, Ignace était accusé d'entretenir le caractère 'scandaleux et hérétique' et dangereux dans ses Exercices, spécialement dans le processus d'élection et dans l'usage des motions d'esprit - consolation et désolation (Ex., 43). Ignace s'était défendu contre ces allégations, contre la superstition et contre la magie dont les Exercices étaient soupçonnés de promouvoir. Il avait accepté de comparaître et de témoigner devant l'inquisition qui ne trouva aucun grief sérieux contre la doctrine catholique contenue dans la dynamique des Exercices Spirituels.

La vision du *Cardoner* et l'expérience mystique de *Manresa* ont marqué Ignace de Loyola de manière indélébile (⁷). Par la première, Ignace s'était bâti une vie spirituelle dont il avait toujours rêvé. Par la deuxième, il avait réussi à transformer sa vie, il a trouvé une nouvelle motivation à sa vie : Dieu. C'est particulièrement *Manresa* qui a été à la base des Exercices Spirituels dont la rédaction a commencé en 1522 (⁸).

Avec la publication des Exercices, le cadet des Inigo passait d'un extrême à un autre. Après beaucoup de tentatives, Ignace de Loyola trouvait enfin un sens à sa vie : il

acceptait à l'instar de ses modèles, Saint François et saint Dominique, à laisser le monde avec tout ce qu'il présente et représente comme beauté et attraction, pour embrasser le joug du Christ. C'est ici que se situe le point de départ de la vie mystique d'Ignace. L'expérience de Manresa constitue un moment de stabilité dans sa relation avec Dieu où il a été traversé par d'intenses motions d'esprits – consolations et désolations – de grande profondeur spirituelle dont les Exercices Spirituels sont plus ou moins une reprise. Dieu a agi dans la vie d'Ignace de Loyola et Inigo en a été conscient. C'est la raison pour laquelle il suggère le même processus à tout celui ou à toute celle qui veut une expérience spirituelle authentique, prémisses d'une nouvelle perception des choses et d'un nouveau sens.

Si avant sa conversion Ignace de Loyola avait cherché à plaire aux hommes et aux femmes de ce monde, autant, sa conversion l'avait amenée à mener une vie spirituelle intense et zélée. Son parcours comme cavalier puis comme pèlerin, étudiant, compagnon et général de la Compagnie de Jésus, l'a poussé entre autre à sceller l'avenir aussi bien de la Compagnie de Jésus que la place des Exercices Spirituels dans la tradition chrétienne. Ceux-ci sont le fruit d'un long et pénible processus. Ignace a dû rassembler ses notes depuis Manresa jusqu'au moment de son mandat comme supérieur général de la Compagnie de Jésus, il « fit recopier, sans doute pour la dernière fois, son propre texte des Exercices. Il relut le manuscrit ainsi obtenu et y apporta de sa main plus de trente corrections ; d'où le nom d'Autographe (A) que l'on a donné à ce petit cahier de soixante-quatre feuillets... »⁽⁹⁾. ⁽⁹⁾ Ibid., 7-8

I.2. Exercices Spirituels comme Dynamique de sens

I.2.1. Annotations et Principe et Fondement

Ignace de Loyola appelle au professionnalisme, à la rigueur méthodologique et au doigté pour la personne qui donne les Exercices. Il souhaite en même temps une attention soutenue et une collaboration sans faille pour celui ou celle qui les reçoit dans le but d'acquérir quelque intelligence et trouver une aide mutuelle (Ex., 1). En effet, le retraitant doit y entrer « avec un cœur large et avec une grande générosité envers son Créateur et Seigneur, lui offrant tout son vouloir et toute sa liberté pour que sa divine Majesté se serve de sa

personne aussi bien de tout ce qu'il possède, conformément à sa très sainte volonté » (Ex., 5). Les annotations répondent à la question de méthode (de forme) dans la dynamique spirituelle proposée par Ignace de Loyola. Les Exercices Spirituels répondent essentiellement à la préoccupation du sens sous formes de deux questions, à savoir *comment* et *pourquoi* entrer dans ce processus. La question du pourquoi est essentiellement philosophique. Elle est traitée par le *Principe et fondement* alors que la question du *comment*, des moyens à utiliser pour arriver à la fin des Exercices, est abordée par les *annotations* et les *quatre semaines*.

Le pourquoi des Exercices spirituels

Pour Ignace de Loyola, les Exercices Spirituels ont un but clair. Ils ne sont pas à confondre à une retraite ou à une méditation de routine, sans motif et sans objectif précis. L'explication qui en accompagne le titre est illustrative : « Exercices Spirituels pour se vaincre soi-même et ordonner sa vie sans se décider en raison de quelque affection qui serait désordonnée » (Ex., 21). « Se vaincre soi-même ». Les Exercices Spirituels sont divisés en quatre semaines dont chacune porte une visée précise. La première semaine traduit le mieux la préoccupation du sens. Il s'agit de reconnaître qui l'on est, d'où l'on vient et où l'on va. Le retraitant est invité à relire sa vie à partir de sa relation actuelle avec le Seigneur mettant une attention particulière sur ses faiblesses et ses péchés.

« Ordonner sa vie ». Après l'étape de reconnaissance du péché, le retraitant s'engage à mettre de l'ordre dans sa vie au regard de son appartenance au Christ. C'est un nouvel élan qui s'inscrit dans sa vie où tout est vu et appréhendé par rapport à Dieu. L'ordre s'avère nécessaire pour éradiquer « quelque affection désordonnée » contraire à la loi divine et aux enseignements de l'Eglise ⁽¹⁰⁾. « Se décider ». Après s'être vidé de son passé avec tout le poids du péché que cela comporte, après avoir exprimé le désir de retourner à Dieu dans une nouvelle vie -dont le Christ est la seule valeur-, le retraitant et son accompagnateur déclenchent le processus d'élection par lequel le premier est appelé à s'identifier au Christ (Ex., 169).

Le fondement anthropologique des Exercices Spirituels se résume principalement dans le *Principe et Fondement* qui stipule que « l'homme est créé pour louer, révéler et servir

⁽¹⁰⁾ Cf. les règles pour sentir avec l'Eglise : 352-370

Dieu notre seigneur et par là sauver son âme, et les autres choses sur la face de la terre, sont créées pour l'homme, et pour l'aider dans la poursuite de la fin pour laquelle il est créé » (23). Si la première partie de l'énoncé (titre) circonscrit les principes de base, la deuxième partie y donne un corps. En effet, la destinée de l'homme réside dans sa capacité à entretenir une relation permanente avec son créateur, spécialement dans une relation de louange, de révérence et de service (23). Le retraitant exprime sa louange au Seigneur pour ce qu'il a fait, pour ce qu'il est en train de faire et pour ce qu'il fera.

Dans le même ordre d'idée, le retraitant est invité à adopter une attitude de gratitude devant un Dieu qui fait toujours le premier pas. Il ne doit pas rester au seul niveau de l'admiration et de l'étonnement, mais avancer dans les eaux profondes qui doivent les pousser vers des actions concrètes. Si les deux premières attitudes (louange et gratitude) sont essentiellement verticales, la troisième est mixte (le service) c'est-à-dire qu'elle est à la fois verticale et horizontale. L'homme contemple son maître et Seigneur à travers une relation d'engagement auprès de ses frères et sœurs.

La deuxième partie du *Principe et fondement* soulève la question de l'indifférence ignatienne –« être indifférent »- nécessaire pour toute bonne élection (Ex., 23). Le plus important dans la dynamique des Exercices, est d'entrer en contact avec Dieu dans une relation filiale où le respect et la confiance totale dominant. Être indifférent est alors « un exercice de liberté qui consiste à débusquer le désir qui ne peut se satisfaire qu'en Dieu seul et dans l'accomplissement de sa volonté » (Ex., 238). Il s'agit de se fixer sur le *telos* de l'existence humaine dans son aspect transcendantal : la dimension personnelle et spirituelle avec le Créateur. Le reste est fait des moyens devant aider l'homme à réaliser « la fin pour laquelle il est créé (Ex., 23).

Le retraitant est ensuite invité au discernement et à la parcimonie dans la manière d'utiliser les biens qui sont mis à sa disposition. Il doit user de ces moyens avec prudence et sagesse pour ne pas renier son essence première, celle de rester en amitié constante avec Dieu. De ce fait, l'homme doit « user de ces choses dans la mesure où elles l'aident pour sa fin et qu'il doit s'en dégager dans la mesure où elles sont pour lui, un obstacle à cette fin » (Ex., 23).

Le comment des Exercices Spirituels

Saint Ignace de Loyola est pragmatique. Il ne laisse rien au hasard quand il s'agit de capitaliser les fruits des Exercices Spirituels. C'est pourquoi, il propose dans un style direct et très élaboré les vingt *annotations*, des modalités pratiques de la dynamique des Exercices Spirituels (Ex., 1-20). Si les deux premières annotations expliquent respectivement l'essentiel de la dynamique, et la tâche majeure de celui qui donne les Exercices, un grand nombre d'annotations développent avec détails l'ambiance qui doit régner entre *celui qui donne* les Exercices Spirituels et *celui qui les reçoit* (Ex., 2-17). Par exemple, pour que les Exercices Spirituels soient personnalisés et porteurs de sens pour le retraitant, celui-ci doit adopter un cœur large et une grande générosité envers son créateur et Seigneur (Ex., 5).

Dans cette logique, Ignace voudrait évaluer le « désir » ou le « désir du désir » de celui qui veut s'engager dans le processus et s'assurer de son intention positive. Dans la même direction, pour que les Exercices Spirituels soient plus fructifiant (au sens spirituel du terme), Ignace de Loyola définit les contours ou le champ d'action dans les annotations 18 à 20. A cet effet, Ignace laisse le choix final, le discernement et investigations à celui qui donne les Exercices (Ex., 18-19). Par ailleurs, Ignace apprécie la place de l'isolement et de la concentration pour le retraitant, spécialement pendant les moments de prières, pour qu'« en étant ainsi séparé, il n'a pas l'esprit partagé entre beaucoup des choses, mais il porte son attention sur une seule, le service de son Créateur et le profit de son âme ; il use alors plus librement de ses facultés naturelles pour chercher avec soin ce qu'il désire tant » (Ex., 20).

I.2.2. Première Semaine

Le titre qui accompagne la première semaine, l'associe à une méditation qui tourne autour des trois premiers péchés, à savoir : le péché des anges, le péché des premiers parents et notre propre péché (Ex., 45). La première semaine est perçue selon le courant mystique comme étape de purification ⁽¹¹⁾. Dans cette étape de son expérience spirituelle, le retraitant développe les nouvelles manières de voir et d'appréhender les choses. Il ouvre son intelligence et son esprit au regard de ce qu'il est appelé à être et à réaliser. L'ouverture va de pair avec des grandes choses qu'il projette d'accomplir pour le Seigneur. L'exemple de Saint Paul, l'apôtre de Tarse est frappant.

Sur le chemin de Damas, le juif traditionaliste, conservateur et zélé fut saisi par une présence mystique qui transforma désormais sa vie : « Saul, Saul, pourquoi me persécutes-tu ? » ⁽¹²⁾. Pendant un moment, il a vécu dans la confusion, le trouble, l'aveuglement physique. Après avoir confessé publiquement ses péchés et émit le vœu d'y renoncer pour suivre le Seigneur, il choisissait librement de se convertir à Jésus. Désormais, sa vue et sa vie devenaient totalement chrétiennes. Ses facultés physiques et spirituelles trouvaient leur raison d'être. La seule réponse que Saul devenu Paul pouvait donner à Jésus, était celle de devenir son apôtre ⁽¹³⁾.

Le préambule de la première semaine (comme dans la suite des Exercices) invite le retraitant à demander ce qu'il désire : « ça sera, ici, demander une profonde et intense dou-

⁽¹¹⁾ Harvey EGAN, *Anthology of Christian Mysticism*. (Minneapolis: The Liturgical Press, 1991), xvii.

⁽¹²⁾ Actes 9, 5

⁽¹³⁾ Cf. Actes 9, 1-19 : 22, 3-16 ; 26, 12-18 ; Galates 1 : 12

leur et des larmes pour mes péchés » (Ex., 55). La conversion passe nécessairement par l'acte de contrition. Le retraitant doit exprimer d'une manière claire son intention de renoncer à ses péchés et d'adhérer à une nouvelle logique reposant sur le Christ en passant par le don du sacrement de réconciliation (Ex., 44). Pour y arriver, Ignace de Loyola propose la confession générale au retraitant, avec comme avantages : le sentiment de culpabilité plus profond que par le passé, la connaissance des effets du péché sur la personne et comment y faire face et le privilège de recevoir le corps du Christ et de croître spirituellement (Ex., 44).

Un autre aspect qui traduit la quête de sens dans cette première semaine est le *colloque*. En effet, celui-ci « insiste, conformément à l'étymologie du mot ('parler avec'), non seulement sur la présence de Dieu avec qui on converse, mais encore sur la prière orale...selon une tradition qui, à travers la piété médiévale, remonte aux psaumes » ⁽¹⁴⁾. Il s'agit de l'action de grâce que le retraitant exprime en promettant de commencer une nouvelle vie, fondée sur le Christ. Les colloques sont adressés aussi bien aux trois personnes de la Trinité qu'à la Vierge Marie (Ex., 109).

⁽¹⁴⁾ GUEYDAN, *Les Exercices Spirituels*, 220.

Pour recueillir le maximum des fruits spirituels dans cette étape de la dynamique spirituelle, Ignace de Loyola propose des additions avec comme objectif de « mieux faire les exercices et pour mieux trouver ce que l'on désire » (Ex., 73-90). Cette suggestion est à considérer avant (première, deuxième et troisième addition), pendant (quatrième addition) et après le temps de prière (cinquième à huitième additions). La dixième annotation a une connotation spéciale quant à l'objet qu'elle propose, celle de *la pénitence aussi bien intérieure qu'extérieure*. Pour rendre effectif le fruit de la première semaine, Ignace de Loyola distingue deux sortes de pénitence : la pénitence intérieure et la pénitence extérieure. La première « consiste à s'affliger de ses péchés, avec le ferme propos de ne plus commettre ni ceux-ci ni d'autres » (Ex., 82). Il s'agit principalement de laisser transparaître la contrition et exprimer le désir d'une repentance sincère et effective (conversion pour une nouvelle vie). Tandis que la deuxième qui est l'émanation de la première « est le châtiment pour les péchés commis » (Ex., 82). Elle touche principalement trois domaines de l'existence humaine, à savoir : la nourriture, le sommeil et le châtiment de la chair.

I.2.3. Deuxième Semaine

(¹⁵) EGAN, *Anthology of Christian Mysticism*, xvii et xiii.

La deuxième semaine de la dynamique des Exercices peut être qualifiée d'« illumination » (¹⁵). Cette étape de vie mystique est caractérisée par des crises, instabilités, confusions, des récriminations et colères contre soi-même, contre les autres et Dieu. L'on se pose des questions de foi, l'on rouspète contre souffrances aussi bien physiques, psychologiques que spirituelles.

La deuxième semaine commence par le mystère de l'*Appel du Roi temporel* et se termine par le *jour des rameaux* (Ex., 91-161). Elle est capitale dans la dynamique des Exercices Spirituels. Elle est le cœur même de l'expérience des Exercices. C'est ici que dépend la qualité de la décision et le choix à opérer (l'*élection*) par rapport au sens que l'on veut donner à sa vie. Etant donné que je pense développer dans un chapitre distinct les trois méditations clés conduisant à l'élection, à savoir l'*appel du Roi temporel* (Ex., 91 à 100), la *méditation sur les deux étendards* (Ex., 136 à 148) et la *méditation des trois hommes* (Ex., 149 à 157), je ne m'étendrai que brièvement sur l'esprit et le contenu de la deuxième semaine.

Je voudrais essentiellement insister sur deux points qui couvrent aussi bien la deuxième semaine que le reste de la dynamique, mais qui apparaissent comme centraux par rapport à l'objectif de cette deuxième semaine qui se résume en une sorte de refondation spirituelle et de nouveau départ. L'espérance pour une nouvelle vie est porteuse de sens pour le retraitant et enrichit sa relation personnelle avec son maître et Seigneur. Je voudrais donc focaliser mon attention sur les *répétitions et l'application des sens*.

(¹⁶) GUEYDAN, *Les Exercices Spirituels*, 244.

Une répétition est « une manière de revenir sur tel ou tel point déjà médité ou contemplé, pour y trouver plus encore. Cela n'a rien avoir avec une reprise d'ensemble de ce qui a déjà été médité ou ressenti » (¹⁶). Pour Ignace, le plus important dans une prière n'est pas dans la quantité mais plutôt dans la qualité : « ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et goûter les choses intérieures » (Ex., 2). Revenir au moment précis où l'on a senti la présence de Dieu au travers une consolation ou une désolation, est important quant au fruit spirituel à recueillir. Ignace est méthodique et claire. Cette reprise ne touche pas nécessairement toute la prière mais un point, une image, un sentiment ressenti lors d'une méditation ou contemplation. Il s'agit principalement de « reprendre, pour que l'intelligence,

sans divaguer, parcourt assidûment le souvenir des choses contemplées dans les exercices passés » (Ex., 64). Les *répétitions* traduisent aussi le caractère personnel des Exercices spirituels. C'est le retrainant lui-même qui perçoit le mieux les motions de l'esprit qui l'ont traversé lors de ses rencontres avec le Seigneur. C'est au retrainant seul que revient la tâche de retourner et de maximiser la splendeur et la beauté vécues.

Ignace de Loyola invite, ensuite, le retrainant à l'*application des sens*, une technique de grande efficacité spirituelle mais également d'influence psychosomatique notable. En effet, l'application des sens touche aussi bien l'esprit que le corps. Ici, le retrainant est appelé à user ces cinq organes de sens en vue de « se laisser toucher, à travers sa sensibilité, jusque dans son corps par le verbe de vie... » (Ex., 220). Ces cinq sens sont ceux du toucher, de l'odorat, de la vision, de l'ouïe et du goûter. Pour Ignace de Loyola, le but de cette technique est de « trouver quelque profit » (Ex., 124). Celui-ci atteignant directement l'esprit en passant par les sens.

I.2.4. Troisième Semaine

La troisième semaine des Exercices spirituels est considérée dans la tradition mystique comme l'étape de l'« union »⁽¹⁷⁾. C'est le temps de la confirmation de l'élection qui vient de se réaliser la semaine précédente. Après avoir été testé et passé par la purification intérieure, le retrainant s'engage à devenir maître de soi, de ses passions comme de ses désirs désordonnés. Il expérimente Dieu dans sa vie quotidienne. Il s'agit d'une relation d'amitié qui s'installe entre le retrainant et son Dieu. La troisième semaine des Exercices Spirituels commence par la *contemplation du Seigneur de la Béthanie vers Jérusalem jusqu'à la Cène inclusivement* et la contemplation de l'ensemble de la passion (Ex., 190-207). Le troisième préambule fixe l'objectif de la troisième semaine: ressentir douleur, regret et confusion parce que c'est pour mes péchés que le Seigneur va vers la passion (Ex., 193). Il s'agit principalement de deux mouvements. D'une part de la sympathie que l'on doit ressentir à l'égard du Christ arrêté, jugé, torturé, condamné et crucifié et d'autre part de l'empathie que l'on doit vivre à l'égard de Christ dont on prétend désormais être lié par l'*élection*.

La sympathie reste au niveau du soutien moral, affectif (psychologique) et spirituel, donc au niveau de l'admiration. L'on valorise le sacrifice consenti par le Christ par sa pas-

(17) EGAN, *Anthology of Christian Mysticism*, xviii.

sion et sa mort, pour le salut de l'humanité pécheresse. La sympathie est surtout l'expression de l'intellect par rapport au courage et à la détermination de Jésus Christ fidèle et loyal jusqu'au bout. Le retraitant sympathise à la douleur du Christ tout en gardant une certaine distance entre ce qui s'est passé il y a deux mille ans à Golgotha et ce qu'il est en train de vivre aujourd'hui. L'empathie par contre, va au-delà de l'intellect, elle atteint le cœur et se traduit par une assumption plus ou moins réelle de la passion, de la crucifixion et de la mort de Jésus Christ. L'on essaie de faire sien la peine et les souffrances endurées par le Christ, comme si cela pouvait se réaliser dans le chef de sa propre personne *ici et maintenant*. Selon la distinction des manières de prier élaborées par Ignace de Loyola, la sympathie et l'empathie iraient mieux avec la contemplation.

Dans ce cas, la créativité et l'imagination sont très importantes. C'est au travers une imagination personnalisée et contextualisée que le retraitant se crée ou se recrée les conditions et l'ambiance nécessaire pour une sympathie et une empathie. Cependant, les deux techniques ne sont ni contradictoires ni exclusives. Elles sont plutôt complémentaires. L'exemple du chemin de la croix peut en dire plus. En effet, pour commémorer la mort du Christ en passant par les étapes liées à sa passion, le retraitant peut éprouver à la fois sympathie et empathie à l'égard du Christ humilié et vulnérable.

La troisième semaine a un effet immédiat sur le retraitant : garder en éveil l'élan de disciple. Le Christ qui accepte de se faire homme puis de mourir de la manière la plus brutale se pose en exemple pour tout celui ou toute celle qui voudrait le suivre. Ignace de Loyola voudrait faire garder à l'esprit du retraitant que l'incarnation, la vie, la mort ainsi que la résurrection du Christ relèvent bien de son désir d'obéir au Père, d'aimer l'humanité et d'amener au bout sa mission de rédemption. Le retraitant est appelée à « considérer comment la divinité se cache, c'est-à-dire comment elle pourrait détruire ses ennemis et ne le fait pas, et comment elle laisse la très sainte humanité souffrir si cruellement » (Ex., 196).

Pour donner plus de sens dans l'union avec le Christ, Ignace de Loyola propose *les règles pour s'ordonner à l'avenir dans la nourriture* (Ex., 210). L'auteur des Exercices exhorte le retraitant à adopter l'équilibre pour un continuel discernement sur trois axes : la nourriture (Ex., 210, 212, 213), la boisson (Ex., 211, 213) et l'attention à conserver même quand on boit ou l'on mange. Il voudrait que le retraitant garde toute sa concentration par rapport à l'objectif de chaque exercice, évitant toute dispersion et rester toujours « maître de soi » (Ex., 216).

I.2.5. Quatrième Semaine et *Contemplatio ad Amorem*

Cette étape ressemble à la précédente quant au mouvement et à la disposition de l'esprit. En effet, c'est dans la troisième et la quatrième semaine que l'âme entre dans la phase de l'union-communion ⁽¹⁸⁾. Si dans la troisième semaine, l'union était concrétisée par la communion au Christ souffrant, dans la quatrième, le

⁽¹⁸⁾ Ibid., xviii.

retraitant est invité à demander la grâce d'éprouver de l'allégresse et de se réjouir intensément avec le Christ ressuscité et victorieux (Ex., 221).

La logique ci-dessus repose sur le paradoxe d'un Christ faible et victorieux à la fois, avec une divinité d'abord cachée puis de nouveau révélée. Si la troisième semaine décrit un Christ décevant pour ceux qui sont attachés aux valeurs du monde, la quatrième semaine traduit l'exaltation de ceux qui lui sont restés fidèles – aussi bien pendant les moments de joie que pendant des moments de douleur et confusion –. Ceux-ci célèbrent avec le Christ ressuscité qui dévoile sa puissance et sa gloire : « la divinité qui paraissait se cacher dans la passion, paraît et se montre maintenant si miraculeusement dans la très sainte résurrection par les vrais et très saints effets de celle-ci » (Ex., 223).

Si les quatre semaines se tiennent et se complètent dans une dynamique de cohérence spirituelle dont les Exercices seuls détiennent le secret, la troisième et la quatrième semaine paraissent extraordinairement liées. D'une part l'on arrive à la gloire avec le Christ que si l'on a vécu et partagé sa passion. Il n'y a donc pas de résurrection sans croix. La gloire de la résurrection est une réponse -non un mérite- pour tous ceux et pour toutes celles qui sont restés loyaux au Christ. Ils ont trouvé l'ultime sens de leur vie dans la personne du ressuscité. D'autre part, la résurrection et la gloire qui s'ensuit, ne concluent pas la mission du disciple fidèle. Ignace de Loyola, invite le retraitant transformé à la *contemplation pour parvenir à l'amour* (Ex., 230-237).

Je me situe ici à deux niveaux. Le premier est essentiellement théorique, il est celui de la volonté et du désir alors que le deuxième est pragmatique. Dans le deuxième préambule de cet exercice, le retraitant est convié « à une connaissance intérieure de tout le bien reçu pour que pleinement reconnaissant, il puisse en tout aimer et servir sa divine majesté » (Ex., 233). Il s'agit ici de deux mouvements de l'esprit qui sont liés et qui traduisent l'assomption du sens dans le chef du retraitant. D'une part, il s'agit de prendre conscience des biens reçus. La connaissance intérieure se fait au regard de la foi. Par elle, le retraitant est invité à être conscient de l'action de Dieu dans sa vie. D'autre part, prenant conscience de l'œuvre de Dieu, le retraitant se sent interpellé et défié à faire autant auprès de celui qui a donné une nouvelle signification à sa vie.

Le deuxième niveau est pragmatique. L'amour revêt un caractère communicatif, contagieux et réciproque. L'amour doit se réaliser plus dans les actes que dans les paroles (Ex., 231). Pour Ignace de Loyola l'amour a un caractère communicatif, c'est-à-dire l'on donne ce que l'on a reçu. En effet, être humain qui possède la raison peut pratiquer cette forme d'amour. L'amour est aussi contagieux et réciproque, c'est-à-dire que l'être humain est capable de générosité par rapport à ce qu'il a et à ce qu'il est (car chacun a reçu des talents et des dons du seigneur). C'est dans un esprit de liberté et de bonne volonté que ce partage sera effectif. D'autre part, si les paroles sont nécessaires, elles ne suffisent pourtant pas. Elles doivent être accompagnées – et c'est le plus important – par des actes concrets. Ce sont ceux-ci qui traduisent la signification de l'amour tel que compris par l'auteur des Exercices Spirituels.

I.2.6. Méditations « Phares » et *Election*

a. *Préambule*

Il s'agit de *l'appel du Roi temporel* (Ex., 91-100), de la *méditation sur les deux étendards* (136-148) et de la *méditation des trois hommes* (Ex., 149-157). Je les appelle méditations phares car elles contribuent de manière directe au processus d'*élection* qui s'opère pendant la deuxième semaine des *Exercices*. Ces méditations donnent sens aussi bien à la première semaine qu'aux deux dernières semaines. Elles donnent un sens et une matière à tout le processus des Exercices Spirituels. Elles appartiennent toutes aux exercices propres à la deuxième semaine : le cœur de la dynamique des Exercices Spirituels.

b. *L'Appel du Roi Temporel aide à Contempler la vie du Roi Eternel (91-100)*

Le sous-titre de cette méditation est très expressif et lui donne un caractère analogique. Le retraitant est invité à user de l'imagination pour pouvoir recueillir le plus des fruits possible. Il est invité à faire sien l'objectif de cette méditation et se l'appliquer. L'imagination et la contextualisation s'avèrent important ici car les images utilisées par Ignace de Loyola sont empruntées à la société médiévale à laquelle il a appartenu et à l'éducation princière qu'il a reçue. Dans le premier point de cet exercice, Ignace de Loyola invite le retraitant à se représenter un roi humain, choisi par le Seigneur et auquel tous les princes et les chrétiens doivent révérence et obéissance (Ex., 92).

L'image du roi reste controversée en Afrique. Si les africains estimaient leurs rois avant la période de la colonisation, la majorité des leaders politiques actuels sont généralement associés à la tyrannie, à l'oppression, à la corruption et au chantage toujours grandissant. L'appel du roi garde néanmoins toute son actualité et sa pertinence en Afrique, car il y a émergence de nouveaux leaders qui se substituent et donnent espoir pour un avenir meilleur en Afrique. Je pense principalement aux femmes qui sont des leaders incontestables en Afrique, là où beaucoup d'hommes ont échoué⁽¹⁹⁾.

A travers la *grâce à demander*, le second préambule délimite les contours à travers lesquels cet exercice doit tendre : « ne pas être sourd à son appel, mais prompt et diligent pour accomplir sa très sainte volonté » (Ex., 91). Cette assertion insiste sur deux invitations. Premièrement, il s'agit de ne

(19) Elles sont aujourd'hui le seul rempart et repère pour sauver la société africaine en quête de sens et d'identité. Dans ce sens, l'image du roi peut être ici associée à celle de la femme.

pas être sourd à l'appel adressé par le roi. Il s'agit de la réception ou de l'écoute active d'une invitation sincère (adressée au retraitsant). L'appel ne doit pas rester au niveau superficiel de l'individu. Il doit traverser le retraitsant et le pousser à l'action. Le retraitsant est appelé à la responsabilité spirituelle par rapport à son futur et à sa destinée. En d'autre terme, l'appel n'est pas neutre. Deuxièmement, l'appel du Christ touche le pôle de la volonté, non seulement le retraitsant écoute la voix, mais il doit surtout vouloir s'engager.

Dans cet exercice, Ignace appelle le retraitsant au *magis*, à l'excellence spirituelle. D'une part, le retraitsant doit exprimer le désir de ressembler et d'imiter son maître et Seigneur en se nourrissant comme lui, en buvant comme lui et en s'habillant comme lui (Ex., 93). D'autre part, la promptitude à servir le roi rassembleur et universellement respecté doit se traduire par des actes de bravoure et de grande valeur tels des offrandes personnelles, faites dans la liberté, où l'on s'engage à plus de service, de louange, à accepter des outrages, de l'opprobre et de la pauvreté (Ex., 93).

c. La Méditation sur les Deux Étendards (136-147)

Dans la même direction conduisant à l'*élection*, Ignace de Loyola propose la *méditation des deux étendards*. Cet exercice oppose deux camps extrêmes, celui de Lucifer et celui du Christ. Le retraitsant est invité à faire librement son choix. Ignace de Loyola sous-entend le choix du camp du Christ, source de transformation, qui perdure, par rapport au camp de Lucifer, passager et trompeur.

Le troisième préambule définit l'esprit de l'exercice : d'une part, il s'agit de connaître les tromperies du mauvais chef et l'aide pour s'en garder, d'autre part la connaissance de la vraie vie que procure Jésus, le « souverain et capitaine » (Ex., 94). Avant d'émettre un choix judicieux, Ignace de Loyola suggère au retraitsant de peser le pour et le contre des éléments à sa disposition, avant de lever toute option. C'est dans cette direction que la connaissance des tromperies de l'ennemi est cruciale. Connaissant mieux l'ennemi, le retraitsant sera capable de le déjouer et de le rejeter avec raison et fermeté. D'autre part, Ignace invite à la prise de conscience de la vraie vie que seul Jésus peut procurer.

C'est pour cela qu'Ignace de Loyola prend la précaution d'ajouter la proposition qui traduit la profondeur de toute vie spirituelle authentique : « la grâce pour l'imiter » (Ex., 93). Ayant choisi l'étendard du Christ, c'est-à-dire ayant accepté à vivre par et avec le Christ, le retraitsant confère un nouveau sens à sa vie et s'engage dans la logique du *magis*. L'imitation du Christ conduit à l'adoption de la pauvreté spirituelle et du désir des opprobres et des mépris (Ex., 146). L'étendard du Christ est celui de la croix et de l'épreuve. N'est-ce pas Jésus a dit lui-même que tout celui qui veut le suivre, qu'il renonce à lui-même et porte sa croix. La suite du Christ n'est pas un chemin facile, elle se réalise dans la routine de la vie quotidienne. C'est par l'espérance que le disciple est invité à s'attacher à la personne pour qui il s'offre totalement désormais, la personne qui a transformé sa vie et qui constitue sa raison de vivre. La pauvreté spirituelle dont parle Ignace

diffère de la pauvreté effective. La première est une disposition de l'esprit. Elle est plus intérieure et se traduit par une attitude de gratitude et d'humilité, alors que la pauvreté effective consiste à matérialiser *ici et maintenant* cette attitude à travers un style de vie semblable à celui des pauvres.

Les opprobres dont il s'agit ici démontrent l'opposition qui existe entre l'étendard de Lucifer caractérisé pour les jouissances, les honneurs et les louanges et qui ne durent pas et celui du Christ, qui est pure gratuité et qui va au-delà du monde passerager et contingent.

d. La Méditation des Trois Hommes (149-157)

L'élection ignatienne est un choix définitif et crucial. Elle a lieu une fois durant les Exercices Spirituels et confère un sens à la vie du retraitant qui, inspiré par le Christ, s'engage à imiter radicalement ce dernier. De ce point de vue, Ignace de Loyola s'attend à plus de liberté intérieure et de responsabilité du retraitant qui veut s'engager dans une vie de magis, d'imitation du Christ et de défis. C'est dans ce cadre qu'Ignace de Loyola propose cette méditation (proche de deux premières avec le même aspect proéminent de magis) pour une quête de sens. L'exercice conclut la deuxième semaine de la dynamique des Exercices, il suggère une attitude du cœur : « demander la grâce de choisir ce qui est davantage ordonné à la gloire de sa divine majesté et au salut de mon âme » (Ex., 152). Encore une fois de plus, le retraitant est invité à être indifférent, libre et ouvert par rapport à n'importe quelle option ; capable de faire sien ce que Dieu veut et désire. Toujours dans la perspective du magis et en vue d'une bonne élection, Ignace de Loyola distingue trois sortes de personnes : le premier, le deuxième et le troisième homme.

Le premier homme manque du courage. Il est animé de bonne volonté et d'un grand désir mais ne sait pas s'arrêter, concrétiser et décider du *quand* de sa conversion. Il n'est pas encore prêt à entrer dans la logique qui l'éblouit et qui le répugne en même temps. Il est tiraillé entre le désir et l'action. Il est dispersé et indécis (Ex., 153).

Le deuxième homme veut marchander son adhésion au Seigneur. Il est subtil et veut manipuler la volonté de Dieu. Il est aussi – comme le premier – animé de bonne volonté mais n'est pas encore prêt pour le pas décisif. Il voudrait plus tôt que le Seigneur le rejoigne là où il est et là où il veut aller. Il ne montre aucun signe d'ouverture ou d'abandon de sa vie passée pour « embrasser un meilleur état pour lui » (Ex., 154). Il lui manque de la pugnacité et de l'indifférence.

Le troisième homme constitue l'idéal pour le retraitant en phase d'*élection*. La personne est indifférente si bien qu'il montre le « désir de pouvoir mieux faire de pouvoir mieux servir Dieu notre Seigneur le pousse prendre la chose ou à la laisser » (Ex., 155). Libre des affections désordonnées, libre par rapport à soi-même et par rapport aux créatures, le retraitant est prêt à faire sien la volonté de Dieu. Le retraitant est prêt pour un nouveau départ dont le sens est défini par son appartenance au Christ.

En bref, je pense que comme école de prière, les Exercices Spirituels constituent aussi une dynamique de sens sous forme de triangle dont le sommet est l'Élection et la base, le Principe et le Fondement.

Conclusion

Les Exercices Spirituels sont plus ou moins un résumé de l'expérience spirituelle personnelle vécue par d'Ignace de Loyola. En partance vers la Terre Sainte en 1522, Inigo, fit une escale à Manresa et cela transforma sa vie. En effet, « cette simple halte devint pour lui, pendant plus d'une année, le haut lieu d'une expérience spirituelle dont les différentes étapes sont à l'origine des Exercices »⁽²⁰⁾. Comme je l'ai développé plus haut, les Exercices Spirituels, quoi que ne poursuivant pas un but thérapeutique, arrivent néanmoins à ce résultat. Les Exercices Spirituels s'adressent à un individu qui désire « se vaincre soi-même et ordonner sa vie » (Ex., 21). Ils appellent à un haut degré une responsabilité et liberté personnelles de la part du retraitant ; et l'élection est l'expression la plus significative du processus. Ignace de Loyola met le retraitant aux prises avec sa liberté et sa responsabilité durant toute la dynamique. L'usage de la première personne est illustrative : 'je' et 'moi.' Enfin de compte, il s'agit de mon expérience et de ma relation avec Dieu pour laquelle je dois me prononcer constamment, en demandant librement ce que je 'veux,' 'souhaite' et 'désire.' (Ex., 48, 139, 193)

⁽²⁰⁾ GUEYDAN, *Les Exercices Spirituels*, 7.

J'entrevois, néanmoins, un défi majeur dans le ministère des Exercices : celui de son extension, de sa grande vulgarisation, au-delà du monde religieux, voire au-delà de l'Eglise catholique que nous desservons déjà. En plus d'être une école de prière, les Exercices constituent une technique psychothérapeutique efficace pour la découverte ou la redécouverte du sens de la vie, en vue d'une croissance holistique de ceux qui la font: croissance spirituelle, humaine, psychologique, sociale, etc. Je pense donc que trouver des voies et moyens d'étendre la dynamique des Exercices dans les autres secteurs serait une grande aide pour beaucoup. Peut-être que les Exercices pourraient davantage atteindre aussi bien ceux qui ont de l'impact sur la vie d'un grand nombre comme les politiciens, les médecins, les avocats, les militaires et policiers, les enseignants, les journalistes, les sportifs, les enseignants, etc. Les Exercices devraient aussi 'impacter' ceux qui généralement 'subissent' ou reçoivent

de la part de la société comme les chômeurs, les étudiants, les malades, ou encore ceux qui sont considérés comme la risée de notre société comme les 'phaseurs,' les *chegues*, les *kuluna*, les prostituées, etc.

Ces groupes ont aussi besoin du ressourcement, du recueillement et du renouvellement d'eux-mêmes. Ils ont aussi besoin de découvrir ou de re-découvrir constamment la volonté de Dieu dans leurs vies. Ils ont besoin de cerner et de s'approprier le sens de leur existence. Les prédicateurs des Exercices sont donc invités à plus d'audace et de créativité, comptant sur la grâce de Dieu et avec la ferme volonté de ces 'retraitants' spéciaux, à plus d'agressivité dans leurs désirs d'atteindre les couches les plus marginalisées de nos peuples. Cela dépend beaucoup plus de créativité, d'adaptation des Exercices en vue de 'sauver' le plus d'âmes possible, comme l'indique le Père Ignace.

Une fois que la personne devient consciente de ce qu'elle veut et sait l'articuler librement, elle peut alors passer à l'action. Avec et après la liberté, la responsabilité s'avère capitale. Je me suis proposé d'analyser ces questions en tenant compte de la particularité de l'Afrique. En effet, cette dernière est appelée à connaître et à assumer son passé afin de se guérir des blessures et souffrances dues au manque de sens et de dignité dont elle souffre depuis des siècles : esclavage, colonisation et marginalisation économique dont la mondialisation est aujourd'hui le symbole. Une Afrique en proie aux guerres internes (dites civiles) et conflits armés imposés aussi bien par des autochtones que par de puissances étrangères en quête des richesses de son sol et de son sous-sol ⁽²¹⁾. L'Afrique se meurt. Elle se détruit aussi bien politiquement, économiquement, socialement, psychologiquement et spirituellement, etc. Ses populations ne trouvent plus de sens à la vie : leur continent n'a que très peu ou rien à donner dans la rencontre avec les autres continents. L'Afrique s'interroge sur le silence de Dieu : jusqu'à quand cette situation va-t-elle durer ? De quoi est fait leur futur ? Que peut valoir leur espérance ? Où est l'action de Dieu en Afrique ? » ⁽²²⁾ En effet, l'Africain qui fait l'expérience spirituelle des Exercices spirituels peut bien trouver une nouvelle direction à sa vie : une existence avec sens. ■

⁽²¹⁾ Human Rights Ministry, *The war of Aggression against the Democratic Republic of Congo: three Years of Massacres and Genocide "in camera*, (Kinshasa: October 2001), 20.

⁽²²⁾ Ibid., 106.